

給食だより 10月

2025年(令和7年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

丈夫な体を作ろう

秋といえば、「食欲の秋」「スポーツの秋」といわれます。毎日元気に過ごし、丈夫な体を作るために、栄養バランスのとれた食事や適度な運動、そして十分な休養・睡眠を心がけ、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスのよい食事とは？

主食+主菜+副菜（汁物を含む）をそろえよう

食事

丈夫な体を作る3つのひけつ

運動

睡眠

副菜…野菜、きのこ、いも、海そう類などを多く使った料理

主食…ごはん、パン、めん類

主菜…魚、肉、たまご、大豆などを多く使った料理

汁物…具たくさんにすると主菜・副菜になる

丈夫な体をつくるための目標を決めよう

例：毎日、朝ごはんを食べる

目標

給食は、栄養バランスのとれた食事のお手本です。

Instagramでは給食の人気メニューや調理の様子を紹介しています！

福山市学校給食【公式】

検索



FUKUYAMA_KYUSHOKU

給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。
(材料欄の**太字で書いてある材料**が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります



今月の食塩摂取量

小学校:1食平均2.0g

中学校:1食平均2.4g

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
1 (水)	パン とりにくとだいずのピンゴソース そえやさい オニオンスープ	パン かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	キャベツ えのきだ け にんじん セロリー たまねぎ	しお こしょう ピンゴソース とりがらスープ	(小)640 (中)823
2 (木)	ごはん くきわかめのきんぴら つきみじる つきみだんご 	ごはん あぶら さといも ごまあぶら さとう つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあげ とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しょうゆ しお いちみつがらし うすくちしょうゆ だしiriこ	(小)564 (中)688
3 (金)	ごはん さばのピリからに ボイルキャベツ おこめんスープ	ごはん さとう こめこめん あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ちゅうみそ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ しお トウバンジャン うすくちしょうゆ とりがらスープ	(小)571 (中)715
6 (月)	ごはん マーボーどうふ バンサンスー	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ きんしたまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	しょうゆ しお トウバンジャン からし す	(小)609 (中)761
7 (火)	ごはん ゆかりふりかけ【中学校】 だいずのいそに ガスてんのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ ひじき ガスてん	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく もやし きゅうり	みりん す しょうゆ しお うすくちしょうゆ 1食ゆかり【中】	(小)551 (中)688
8 (水)	パン さけのメープルマスタードソース コーンキャベツ ポテトスープ 	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー	メープルシロップ マスタード しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)579 (中)746
9 (木)	ごはん こうやどうふのたまごとじ はりはりづけ なっとう	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ぶたにく しらすぼし しおこんぶ なっとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	しお しょうゆ うすくちしょうゆ す	(小)598 (中)736
10 (金)	てつぶんたっぷり キーマカレー かおりあえサラダ ブルーベリーゼリー	ごはん じゃがいも あぶら はるさめ さとう ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず ロースハム	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり セロリー	しお こしょう カレーこ す ケチャップ トンカツソース うすくちしょうゆ	(小)600 (中)737

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	エネルギー 和加リー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
14 (火)	ごはん あじフライ ポイルキャベツ ぶたじる	ごはん あぶら さといも	ぎゅうにゅう あじフライ ぶたにく ちゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	だしいりこ 1食ウスターソース	(小)596 (中)741
15 (水)	パンブキンパン さつまいもの こめこクリームシチュー だいこんサラダ	パンブキンパン さつまいも あぶら こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ だいこん きゅうり	しお こしょう す うすくちしょうゆ	(小)582 (中)729
16 (木)	ごはん チキンアドボ ピーフンサラダ バナナ 	ごはん あぶら かたくりこ ピーフン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご ロースハム	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん バナナ	す しょうゆ ナンプラー しお からし	(小)655 (中)806
親善友好都市献立【フィリピン・タクロバン市】						
17 (金)	ごはん カレーうどん ひじきのごまマヨネーズあえ	ごはん うどん じゃがいも あぶら さとう しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	カレーこ しょうゆ みりん だしいりこ	(小)615 (中)767
20 (月)	むぎごはん やきにくふう わかめスープ	むぎ ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ ねぎ もやし えのきだけ	しお しょうゆ トウバンジャン とりがらスープ うすくちしょうゆ こしょう	(小)577 (中)725
21 (火)	ごはん さばのしょうがに ゆかりづけ やかましいみそしる	ごはん さとう さといも	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	みりん さけ しょうゆ す ゆかり だしいりこ	(小)553 (中)672
22 (水)	こがたこくとうパン きのこのわふうスパゲティ こまつなサラダ かくチーズ	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ロースハム ひじき チーズ	にんにく しめじ エリンギ こまつな マッシュルーム たまねぎ にんじん もやし とうもろこ	しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ す からし	(小)571 (中)762
23 (木)	ごはん ふりかけ(カルシウムきょうか) あつあげとえびのチリソースに だいがくいも	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも あぶら くろごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく えび	たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	さけ しょうゆ す トウバンジャン ケチャップ しお ふりかけ(カルシウム きょうか)	(小)679 (中)844
24 (金)	きつねどんぶり ごますあえ	ごはん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし	しょうゆ さけ けずりびし しお す	(小)587 (中)731
25(土) 備後フィッシュフェス・備後福山ワインフェス開催(ふくやま美術館前広場にて) 備後のおいしいおさかなを食べてご家族でお楽しみください！(10時～16時) 						
27 (月)	ごはん あじつけのり ながさきちゃんぽん はくさいのちゅうかサラダ 長崎県の 郷土料理	ごはん ちゃんぽんめん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ (ピンク・しろ) ロースハム わかめ あじつけのり	たまねぎ もやし にんじん にんにく ほししいたけ ねぎ はくさい	とりがらスープ とんこつスープ うすくちしょうゆ さけ しお す こしょう しょうゆ	(小)560 (中)699
28 (火)	しょうがごはん だいじょういもいりとりだんご とうにゅうみそスープ アーモンドいりこ	ごはん あぶら さとう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいじょういもいり とりだんご とうにゅう ちゅうみそ	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ	さけ みりん しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	(小)588 (中)725
29 (水)	パン チリコンカン コーンスープ	パン しろいんげんまめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ とうもろこし	しお こしょう ウスターソース ケチャップ チリパウダー とりがらスープ	(小)555 (中)723
30 (木)	ごはん とりにくとさつまいもの あまからに きりぼしだいこんのすのもの	ごはん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ あぶらあげ しらすぼし	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ きゅうり きりぼしだいこん	みりん しょうゆ いちみつがらし す しお うすくちしょうゆ	(小)571 (中)713
31 (金)	ひろしまオールスター★ たんたんどん かんこくふうスープ ひろしま健康 100万歩 プロジェクト	むぎ ごはん さとう ごまあぶら あぶら しろごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらすぼし わかめ きんしたまご ちゅうみそ	にんにく しょうが にんじん しめじ ひろしまなづけ レモン たまねぎ ねぎ	みりん しお とりがらスープ トウバンジャン さけ こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ	(小)644 (中)804

「早寝・早起き・朝ごはん」「地場産物を食卓に」